

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЫСТРОТЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ

В.Н. Чернова¹, В.П. Губа², Е.А. Масловский³, А.Н. Яковлев³

¹Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, chernova-vn@yandex.ru

²Московский государственный областной университет, rodin67@bk.ru

³Полесский государственный университет», evgeniy_Maslovskiy@mail.ru

Введение. В современных условиях разработка стандартов третьего поколения в компетентностном формате актуализировала проблему отбора базовых (ключевых, универсальных, переносимых) профессиональных компетентностей, но практически не затронула проблемы «тела» и «телесности», которые теснейшим образом связаны с сохранением здоровья и самосовершенствованием личности.

Главные компетенции личностного самосовершенствования: освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки, при этом реальным объектом в сфере данных компетенций выступает сама личность [3-4; 9, с. 22].

Можно выделить десять основных компетенций, а на первом месте компетенции, относящиеся к самому человеку как личности, субъекту деятельности, общения: «...компетенции здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни...»[2, с.10].

Система физического воспитания в образовательных учреждениях предусматривает комплексное и систематическое изучение уровня развития физических качеств. Ключевыми являются генетически детерминированные физические качества: выносливость и быстрота, которые определяют функциональное состояние организма и успешность личности в будущей профессиональной деятельности.

Наиболее перспективным и эффективным является определение изучаемых физических качеств по показателям паспорта здоровья, который позволяет выявить динамику изменения показателей и на этой основе дать четкие рекомендации по изменению содержания процесса физического воспитания студентов.

Цель исследования – изучить динамику уровня развития быстроты и выносливости по показателям паспорта здоровья студентов различного (в том числе не физкультурного) профиля города (Смоленска, Мозырь, Пинск).

Методы исследования: анализ и синтез специальной научно-методической литературы; анализ архивных и документальных источников; педагогическое наблюдение; констатирующий педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания (тесты); анализ данных математической статистики.

Организация исследования. Структура экспериментального исследования состояла из трех этапов. Были протестированы студенты высших учебных заведений города Смоленска, Мозыря, Пинска.

На первом этапе (2006г.) осуществился анализ специальной научно-методической литературы по проблемам воспитания физических качеств.

На втором этапе (2007-2010гг.) проводилось экспериментальное тестирование уровня развития быстроты и выносливости у юношей и девушек высших учебных заведений Смоленска с последующим занесением показателей в паспорт здоровья.

На третьем этапе (2010-2012гг.) проводилось экспериментальное тестирование уровня развития быстроты и выносливости у юношей и девушек высших учебных заведений Мозыря и Пинска с последующим занесением показателей в паспорт здоровья. Осуществлялся анализ динамики показателей быстроты и выносливости по данным паспорта здоровья в течение двух лет в контексте оптимизации процесса физического воспитания в условиях интеграции.

Результаты исследования. Совместные исследования кафедр: теории и методики физической культуры, анатомии и биомеханики, проведенных в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСиТ), кафедры гуманитарных наук Филиала Российского торгово-экономического университета г.Смоленске (РГТЭУ) было выявлено, что на начальном этапе обучения в вузах по итогам проведенного медицинского осмотра были предложены нормативы для студентов непрофильного вуза и специализированного (СГАФКСиТ).

Так, по результатам исследований, проведенных в вузах Смоленска (РГТЭУ, Филиала Российского университета туризма и сервиса (РГУТиС) в г. Смоленске, Смоленского государственного университета (СмолГУ), Смоленского гуманитарного университета (СГУ) были выявлены общие закономерности оценки динамики общей физической подготовленности студентов 1- 3-го курсов в течение учебного года и на этой основе были разработаны нормативы оценки двигательных способностей студентов 1-3-го курсов.

В процессе занятий физическими упражнениями как во время учебной и внеучебной деятельности следует поддерживать высокий уровень проявления быстроты, так как тенденция к снижению результатов отмечается у студентов независимо от ведомственной принадлежности вуза, профиля обучения (результаты бега на 60 метров значительно ухудшаются от 1-го ко 2-му курсу ($p < 0,01$), имеют тенденцию к ухудшению от 2-го к 3-му курсу ($p > 0,05$) и значительно различаются у юношей 1 и 3 классов ($p < 0,01$).

Для корректировки педагогического процесса необходимо разработать по этому показателю отдельные нормативы для каждого года обучения.

Аналогичная картина прослеживается в результатах бега на 1000 метров ухудшаются от 1-го ко 2-му курсу ($p < 0,01$) и вновь улучшаются к 3-му курсу ($p > 0,05$). У девушек результаты прыжков в длину с места и бега на 60 м не имели достоверных различий в конце 1, 2 и 3 курсов. Следовательно, быстрота и скоростно-силовые возможности девушек 1, 2 и 3 курсов стабилизируются и нормативы для них по этим показателям могут быть одинаковыми.

Результаты бега на 500 метров значительно ухудшаются от 1-го ко 2-му курсу ($p < 0,01$), а от 2-го к 3-му – имеют тенденцию к ухудшению ($p > 0,05$). У девушек 1-х и 3-х курсов результаты достоверно различаются. По этому показателю нормативы должны быть отдельными.

Сила мышц брюшного пресса стабилизируется от 1-го ко 2-му курсу ($p > 0,05$) и достоверно ухудшается к 3-му курсу ($p < 0,01$). Показатели мышц брюшного пресса достоверно различаются у девушек 1-го и 3-го курсов.

Таким образом, скоростно-силовые возможности юношей и девушек и быстрота у девушек стабилизируются от 1-го к 3-му курсу.

Силовые возможности постепенно улучшаются у юношей от 1-го к 3-му курсу, а быстрота, наоборот, ухудшается. Выносливость снижается от 1-го ко 2-му курсу и вновь повышается. Выносливость у девушек ухудшается от 1-го ко 2-му курсу и имеет тенденцию ухудшения к 3-му курсу. Сила мышц брюшного пресса сначала стабилизируется, а затем снижается к 3-му курсу. У юношей и девушек 1, 2 и 3 курсов выявлен различный уровень развития силовых возможностей, быстроты и выносливости. Для оценки этих физических качеств необходимо разрабатывать отдельные нормативы по возрастному и половому признакам. Одинаковые нормативы могут быть у юношей и девушек 1-3 курсов при оценке скоростно-силовых возможностей и быстроты у девушек 1-3 курсов. Проведенные исследования, подтверждаются научными данными [5-8], что согласуется с данными В.П. Губа [1].

Так, выявлено, что у девушек СмолГУ и СГУ наилучшие показатели быстроты по тесту бега 30 м установлены в начале занятий по физическому воспитанию в высшем учебном заведении 5,34 и 5,46с., соответственно. У юношей отмечается такая же тенденция, при которой в 17 лет установлен наилучший показатель бега 30 м – 4,35 и 4,36с., соответственно

В дальнейшем у девушек и юношей Смоленского государственного университета и Смоленского гуманитарного университета происходит достоверное ухудшение показателей

быстроты ($p < 0,05$). К концу второго курса обучения в вузе у девушек и юношей СмолГУ показатели достигают максимально худшего значения – 5,59 и 4,86 с., соответственно ($p < 0,05$) [В.П. Губа, 2008]. Установлено, что у девушек и юношей СГУ к концу обучения по предмету физическое воспитание результаты быстроты по показателям паспорта здоровья ухудшаются до 4,63 и 4,78 с, соответственно ($p < 0,05$).

У девушек СмолГУ показатели общей выносливости имеют тенденцию к улучшению по окончании обучения на втором курсе на 4 с, а у девушек СГУ ухудшению на 7 с, но они не достоверны ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ динамики изменения результатов общей выносливости у юношей свидетельствует об улучшении данных у студентов СмолГУ на 10 с, и ухудшении у студентов СГУ на 22 с ($p > 0,05$). Характерно, что у девушек и юношей СмолГУ и СГУ отмечается низкий уровень развития быстроты и выносливости по показателям паспорта здоровья [В.П. Губа, 2008].

Своевременное выявление ранних стадий функциональных нарушений и начальных признаков возникновения различных заболеваний является и экономически более целесообразным.

С этой целью кафедры теории и методики физического воспитания, анатомии и биомеханики СГАФКСиТ провели мониторинг физического здоровья студенческой молодежи. Оценка физического развития студентов проводится по показателям, рекомендованным ВНИИФК для мониторинга.

Аналогичные исследования проведены в Мозырском государственном университете им. И.П.Шемякина, Полесском государственном университете, что подтверждается актом внедрения (А.Г.Фурманов, В.А. Горовой, А.Н.Яковлев, 2012).

По результатам исследований осуществлено внедрение в процесс организации спортивно-массовых мероприятий со студентами вузов (Пинск, Мозырь) методической разработки «Паспорта здоровья студентов» для наблюдения динамики показателей физического развития и физической подготовленности, экспресс-оценки уровня здоровья и двигательной активности студентов, внесения корректив в учебный процесс с учетом данных показателей в паспорте здоровья.

Распределение студентов по группам функциональных состояний организма, принятых в донозологической практике, показало, что 35-36% первокурсников, независимо от года приема в вуз, находятся в состоянии удовлетворительной адаптации; 37-39% испытывают напряжение регуляторных систем, характерное для донозологических состояний; у 17-10% отмечались преморбидные состояния; а у 4-5% - срыв адаптации. Отмечены нарушения ритма сердца различной степени у 5-6% обследованных первокурсников [7].

Процессы интеграции в системе многоуровневого образования предполагают обобщение передового опыта. С этой целью на основе изучения нормативных требований по оценке уровня физической подготовленности студентов основного учебного отделения (мужчины) Республики Казахстан нами предлагается информация к дискуссии (табл.1).

Анализ научных данных подтверждается материалом студентов Казахского Государственного Университета, которые оценивали свою умственную работоспособность (табл.2). Главный критерий учебного процесса в вузе – это успеваемость. Приведем только один пример – официальные результаты одной из экзаменационных сессий.

Таблица 1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основного учебного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			
	Отл.	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
1. Бег 100 м (сек.)	13,4-13,6	13,7-14,0	14,1-14,5	более 14,5
2. Прыжки в длину с места (см.)	245	135-244	225-234	менее 225
3. Прыжки в длину с разбега (см.)	480	460-435	410-390	менее 390
4. Подтягивание на перекладине	16	12-9	8-6	менее 6

(женщины)

1. Бег 100 м (сек.)	15,6	15,7-16,5	16,5-17,5	более 17,5
2. Прыжки в длину с места (см.)	190	184-189	165-183	менее 165
3. Прыжки в длину с разбега (см.)	360	350-325	300-280	менее 280

Таблица 2. Самооценка умственной работоспособности (n=1000) в %

Наступает умственное утомление	Спортсмены	Не спортсмены
Через 2 часа занятий	5,36	7,82
Через 3 часа	15,05	25,66
Через 4 часа	25,60	33,00
Через 5 часов	19,72	12,39
Через 6 часов	29,58	15,19

Таблица 3. Успеваемость студентов Казахского Государственного Университета

№	Успевают в учебе	Студенты-спортсмены (n=587)	Студенты, не занимающиеся спортом (n=678)
1	На отлично	8,10	6,00
2	На отлично и хорошо	26,62	22,71
3	На хорошо	28,37	30,38
4	На хорошо и удовлетворительно	29,07	27,59
5	На удовлетворительно	7,58	6,31
6	Имеют неудовлетворительные оценки	0,34	5,01

Выводы. Нормативы оценки общей физической подготовленности должны быть дифференцированными (по курсам) для оценки выносливости и силовых возможностей у юношей и девушек и быстроты у юношей 1-3 курсов. Нормативы могут быть общими для оценки скоростно-силовых возможностей у юношей и девушек и быстроты у девушек 1-3 курсов. После прохождения медицинского осмотра студенты основной и подготовительной медицинских групп сдают контрольные нормативы, после чего зачисляются в учебные отделения и группы. Роль и место СМГ в этом процессе тоже очень важна.

Литература:

1. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб.пособ / В.П.Губа, О.С.Морозов,В.В.Парфененков. – М.: Советский Спорт, 2008. – 206 с.
2. Зимняя, И.А. Компетентность человека – новое качество результата образования / Проблемы качества образования: Книга 2. Компетентность человека – новое качество результата образования //Материалы XIII Всероссийского совещания – М.; Уфа: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2003. – 10с.

3. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика / С.И.Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
4. Иорданская, Ф.А., Юдинцева, М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006 – 184 с.
5. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда: учеб.пособ. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
7. Семенов, Ю.Н., Баевский, Р.М. Аппаратно-программный комплекс «Варикард» для оценки функционального состояния организма по результатам математического анализа ритма сердца. Вариабельность сердечного ритма / Ю.Н. Семенов, Р.М. Бабаевский. - Ижевск: Удмуртский гос. ун-т, 1996. - С. 160-162.
8. Современные аспекты спортивной морфологии: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Р.Н.Дорохов, А.А. Сулимов. – Смоленск, 2008. – 130 с.
9. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты [Электронный ресурс]: Доклад на Отделении философии образования и теоретической педагогики РАО 23 апреля 2002г.//Центр дистанционного образования «Эйдос». URL: www.eidos.ru/news/compet/htm (дата обращения 10.08.2011).